

GODA RÅD TILL TONÅRSFÖRÄLDRAR

Håll koll

Håll koll på var din tonåring befinner sig. Ha kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar. Om ni är flera föräldrar som har samma regler ökar tryggheten för dig och ditt barn.

Var närvarande

Din närvaro och ditt engagemang ökar sannolikheten för att din tonåring vänder sig till dig om det uppstår problem. Var tydlig och tala om för din tonåring att oavsett vad som händer så finns du där. Gör din tonåring delaktig i besluten och skapa gemensamma överenskommelser.

Ett annat sätt att vara delaktig är att du och andra föräldrar föräldravandrar i ert bostadsområde. Under loven är det fler ungdomar ute även på vardagskvällarna. Att ni föräldrar är ute ger en trygghet till ungdomarna och förhindrar anonymitet.

Langa inte

Köp inte ut och bjud inte på alkohol. Du har allt att vinna på en restriktiv inställning till alkohol. All forskning visar att ungdomar som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer och oftare. Risken för att prova andra droger ökar också. Det vanligaste sättet för ungdomar att få tag på alkohol är via äldre kompisar, partners och kompisars syskon. Försök se till så att alla unga vuxna och vuxna i din tonårings närhet har samma syn på bjudfrågan.

Var tydlig och uppmärksam

Var tydlig med att du inte vill att ditt barn använder tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. Kontakta gärna Mini Maria, socialtjänsten eller din lokala polis om du är orolig eller behöver råd. Cannabis är den vanligaste narkotikan bland ungdomar. Tydliga tecken på cannabispåverkan kan vara rödsprängda ögon, trötthet och muntorrhet samt nervositet vid samtal om cannabis eller narkotika i stort.

Umgås

Hitta på någonting att göra tillsammans. Fika, gå på bio, baka, laga mat, träna, ta en promenad eller något annat. Det är oftast lättare att prata om saker samtidigt som man gör någonting tillsammans. Ta dig tid att lyssna när ditt barn vill prata med dig.

Var en förebild

Tänk på att du är den främsta förebilden för din tonåring. Du som förälder har stor betydelse, även om det inte alltid känns så.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Polisen: 114 14

Mini Maria, Framtid Stockholm: 08-508 43 710
Rådgivning och tidsbokning under kontorstid

Maria ungdoms akutmottagning: 08-123 47 410
Akuta situationer, dygnet runt